



ใบกิจกรรมที่ 8



(จากใบความรู้เรื่อง พลังงานและการออกกำลังกาย)

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 3.2 ป.3/1 (ควรรู้) พ 3.2 ป.6/1 (ต้องรู้)

คุณครูแจกใบกิจกรรมนี้ให้นักเรียนกลับไปทำที่บ้าน แล้วนำมาส่ง

รู้หรือไม่ “เล่น = สมองดี”

ในขณะที่เล่น สมองจะสั่งการให้อวัยวะต่างๆ เคลื่อนไหวสัมพันธ์กัน ช่วยกระตุ้นให้สมองสั่งการฉับไว ส่งผลดีต่อสติปัญญา และการเรียนรู้

นักเรียนควรมีการขยับ วิ่งเล่น ออกกำลังกายให้ได้ **วันละ 60 นาที** เช่น เดิน วิ่ง วิ่งเล่น ปั่นจักรยาน วิ่งเปี้ยว กระโดดเชือก กระโดดหนังกาย วាយน้ำ เต้นแอโรบิก เตะฟุตบอล วอลเลย์บอล และใช้เวลาอยู่หน้าจอ ไม่ว่าจะเป็นการดูทีวี เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นโทรศัพท์มือถือ ไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง



แต่พบว่าเด็กวัย 6-17 ปี ยังขาดการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอต่อสุขภาพ และมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง คือการนั่งนิ่งอยู่กับที่ถึงวันละ 13 ชั่วโมง 35 นาที ในขณะที่มีการขยับ วิ่งเล่น ออกกำลังกายไม่ถึงวันละ 60 นาที (ที่มา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ: สสส.)

พฤติกรรมเนือยนิ่ง

คือพฤติกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย หรือนั่งนิ่งอยู่กับที่ เช่น การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ นั่ง/นอนดูทีวี จะทำให้ร่างกายเฉื่อยเนือย และมีโอกาสเกิดภาวะอ้วนได้ง่าย

กิจกรรม

ให้นักเรียนบันทึกเวลาที่ทำพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อไปนี้ ใน 1 สัปดาห์

| พฤติกรรมเนือยนิ่ง | เวลาที่ทำพฤติกรรมเนือยนิ่ง (นาที) | | | | | | |
|------------------------|-----------------------------------|--------|-----|----------|-------|-------|---------|
| | จันทร์ | อังคาร | พุธ | พฤหัสบดี | ศุกร์ | เสาร์ | อาทิตย์ |
| นั่งรถ | | | | | | | |
| นั่ง/ นอนดูทีวี | | | | | | | |
| นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ | | | | | | | |
| นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ | | | | | | | |
| นั่งเรียน | | | | | | | |
| นั่งอ่านหนังสือ | | | | | | | |
| รวม | | | | | | | |

“มาลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เพิ่มการขยับ วิ่งเล่น ออกกำลังกายกันเถอะ”

.....
ลงชื่อ ผู้ปกครอง